

### **Sobre las Emociones.**

Lic. Galo Guerra.  
Modificador de Conducta.

El papel de las emociones en lo que respecta a la entrevista es un tema delicado, puesto que al trabajar con otro ser humano, inevitablemente vamos a presenciar desbordes emotivos, ataques de ira, llanto, ansiedad, y la mayoría de las personas que nos buscan, lo hacen con la finalidad de mejorar su estabilidad emocional. Agreguemos a esto que resulta ser que uno de los resultados que perseguimos al terminar una entrevista es haber logrado en los individuos un estado de relajación importante y que sea duradero por al menos siete a quince días.

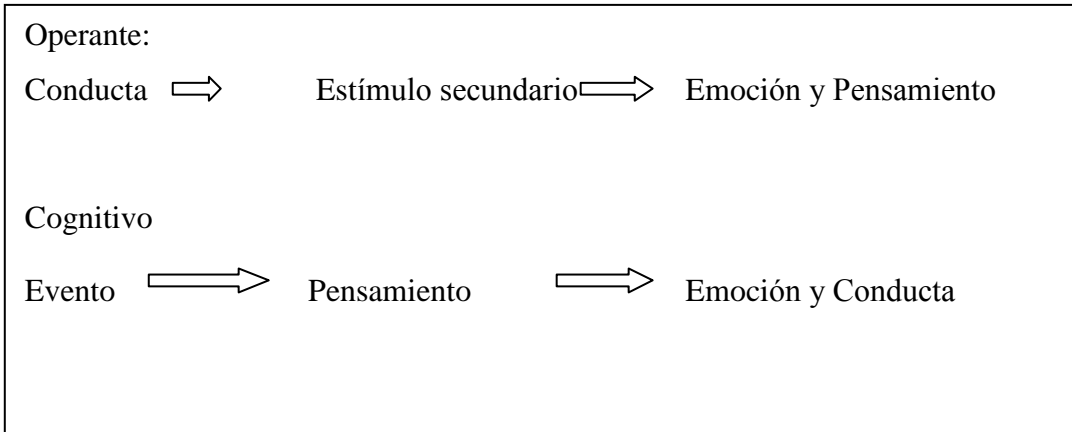
Este es el tema sobre el cual, muchas veces se ha enseñado en la cátedra universitaria, centrarse en la emoción de la persona y particularmente en la terapia Gestalt (no así en la teoría gestáltica).

Tanto la teoría conductual skinneriana, así como la racional emotiva y cognitiva, ven a las emociones como resultados colaterales a un evento previo. Dicho de otra manera la emoción es secundaria.

Para Skinner la emoción es resultado de la consecución o no de un reforzador, o en su defecto, de la exposición a una estimulación aversiva., esto por cuanto en una operante la acción es espontánea y producida por la anticipación de una estimulación posterior. Por tanto la emoción tiene relación directa con este segundo estímulo.

En el caso de Ellis y Beck, las emociones son el resultado de un sistema de pensamientos o creencias, no importa si son distorsionados o no, pues en ambos casos existe una reacción emocional congruente con la línea de cogniciones que la persona posee.

Comparativamente los modelos podrían ser como sigue:



Como se puede ver, en ambos casos la emoción se encuentra como resultado secundario. Entonces ¿por qué nos concentramos en indagar sobre las emociones si son colaterales? La respuesta sería por fuerza de hábito, es decir, a mayor cantidad de repeticiones más intensa es la conducta a la hora de repetirse, así como también se ejecuta con mayor facilidad. Al ser instruidos los psicólogos en que la emoción humana es importante, se pierde el tiempo inútilmente en valorar lo que la persona “siente”.

Las emociones son fuentes de datos secundarias, es decir, por medio de ellas puede ser posible inferir el orden secuencial previo de factores que produjeron la existencia de la misma. Una persona enojada no necesita que se le pregunte “¿qué siente?” o “¿qué es para usted estar enojado?” puesto que las respuestas rayarían en lo absurdo de lo obvio: siente enojo, y estar enojado es estar molesto. Redundante, poco práctico, y sobretodo no aporta datos relevantes.

El enojo surge por una frustración previa, o bien por exceso de adrenalina en el cuerpo. Esa es una certeza y como tal se puede dar por válida de antemano. La labor investigativa consistiría entonces en determinar cuál de las dos opciones hipotéticas es la válida para el caso.

Según sea el modelo se buscaría la frustración en una insatisfacción por privación de refuerzos o estimulaciones aversivas en el caso del modelo operante; o bien un pensamiento que provoca reacciones de enfado ante la percepción de un acontecimiento que posteriormente se valorará si es lógico o no.

Las emociones, aunque es el resultado perseguido como meta terapéutica, no son el objeto primario de información, ni mucho menos el centro de la terapia. Ésta debe centrarse en los datos previos, indistintamente del modelo aplicado, pues es la variación de las circunstancias previas lo que lleva a la estabilidad emotiva.